

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
 для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в
 общеобразовательных школах
 за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (зима-весна)

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая	150\5	Молоко 2,5%	150
		Рисовая крупа	25
		Сахар песок	10
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Хлеб пшеничный	20	Хлеб	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	12
		Молоко 2,5%	150
2-ой день			
Салат из моркови	100	Морковь	80
		Масло подсолнечное	2
		Лук репчатый	10
		Соль пищевая йодированная	1
Куры тушеные	80	Куры	80
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	40
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	3
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	2
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25
		Сахар песок	12
3-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	80
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Суп гороховый	200	Горох	25
		Мясо (говядина\курица, на кости)	30
		Картофель	120
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	2
Булочка сдобная с сыром	50\10	Мука пшеничная	40
		Сахар песок	10

		Молоко 2,5%	40
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	5.5
		Масло подсолнечное	2
		Сыр	12
		Сметана 15%	5
		Дрожжи	2
		Ванилин	1
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	15
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
4 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из свеклы	100	Свекла	80
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Лук репчатый	10
Тефтели с соусом	80	Мясо (говядина, курица)	80
Гарнир: картофельное пюре	150		
		Мука пшеничная	5
		Крупа рисовая	15
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	1
		Томатная паста	2
		Куриное яйцо	5.5
		Картофель	170
		Молоко 2,5%	30
		Соль пищевая йодированная	1
		Масло сливочное	5
Сок натуральный	200	Сок	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты и моркови	100	Капуста	80
		Морковь	15
		Масло подсолнечное	2
		Сахар песок	5
		Соль пищевая йодированная	1
Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо (говядина, курица)	100
Гарнир: гречка отварная	150	Крупа гречневая	40
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	3
		Соль пищевая йодированная	2
		Масло сливочное	3
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	250	Макаронные изделия(лапша)	25
		Куры	30
		Картофель	120
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	2
		Кондитерское изделие	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушенные	80	Куры	80
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	40
		Лук репчатый	15
		Морковь	15
		Масло сливочное	3
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	2
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	15
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25
		Сахар песок	12
Сузбеше	100	Сузбеше	100
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	100
		Картофель	170
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Соль пищевая йодированная	2
		Томатная паста	2
		Масло подсолнечное	2

		Масло сливочное	3
Булочки сдобная с сыром	50\10	Мука пшеничная	40
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	40
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	4.5
		Масло подсолнечное	2
		Сыр	12
		Сметана 15%	5
		Дрожжи	1
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	12
		Молоко 2,5%	150
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	80
		Морковь	15
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Суп рыбный	250	Картофель	120
		Крупа пшеничная	25
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыба минтай	50
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	2
		Куриное яйцо	4.5
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
Кондитерское изделие	40	Пряник	40
Сок натуральный	200	Сок	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	100	Морковь	70
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Лук репчатый	10
Тефтели с соусом	100	Мясо (говядина, курица)	100
Гарнир: макароны	150		
		Крупа рисовая	15
		Мука пшеничная	5
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Макароны	40
		Масло сливочное	3
Кисель	200	Кисель	15
		Сахар песок	12
		Лимонная кислота	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40



Утверждаю
Руководитель
Гу «Отдел образования города Караганды»
Е.Әшім
2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд

для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах

за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (лето-осень)

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая	150\5	Молоко 2,5%	150
		Рисовая крупа	25
		Сахар песок	10
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Хлеб пшеничный	20	Хлеб	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	12
		Молоко 2,5%	150
2-ой день			
Салат из моркови	100	Морковь	80
		Масло подсолнечное	2
		Лук репчатый	10
		Соль пищевая йодированная	1
Куры тушеные	80	Куры	80
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	40
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	3
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	2
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25
		Сахар песок	12
3-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	80
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Суп гороховый	200	Горох	25
		Мясо (говядина\курица, на кости)	30
		Картофель	120
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	2
Булочка сдобная с сыром	50\10	Мука пшеничная	40

		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	40
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	5.5
		Масло подсолнечное	2
		Сыр	12
		Сметана 15%	5
		Дрожжи	2
		Ванилин	1
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	15
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
4 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из свеклы	100	Свекла	80
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Лук репчатый	10
Тефтели с соусом	80	Мясо (говядина, курица)	80
Гарнир: картофельное пюре	150		
		Мука пшеничная	5
		Крупа рисовая	15
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	1
		Томатная паста	2
		Куриное яйцо	5.5
		Картофель	170
		Молоко 2,5%	30
		Соль пищевая йодированная	1
		Масло сливочное	5
Сок натуральный	200	Сок	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты и моркови	100	Капуста	80
		Морковь	15
		Масло подсолнечное	2
		Сахар песок	5
		Соль пищевая йодированная	1
Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо (говядина, курица)	100
Гарнир: гречка отварная	150	Крупа гречневая	40
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	3
		Соль пищевая йодированная	2
		Масло сливочное	3
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	250	Макаронные изделия(лапша)	25
		Куры	30
		Картофель	120
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	2
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушеные	80	Куры	80
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	40
		Лук репчатый	15
		Морковь	15
		Масло сливочное	3
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	2
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	15
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25
		Сахар песок	12
Сузбеше	100	Сузбеше	100
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	100
		Картофель	170
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Соль пищевая йодированная	2
		Томатная паста	2
		Масло подсолнечное	2

		Масло сливочное	3
Булочки сдобная с сыром	50\10	Мука пшеничная	40
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	40
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	4.5
		Масло подсолнечное	2
		Сыр	12
		Сметана 15%	5
		Дрожжи	1
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	12
		Молоко 2,5%	150
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	80
		Морковь	15
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Суп рыбный	250	Картофель	120
		Крупа пшеничная	25
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыба минтай	50
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	2
		Куриное яйцо	4.5
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40
Кондитерское изделие	40	Пряник	40
Сок натуральный	200	Сок	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	100	Морковь	70
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Лук репчатый	10
Тефтели с соусом	100	Мясо (говядина, курица)	100
Гарнир: макароны	150		
		Крупа рисовая	15
		Мука пшеничная	5
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Макароны	40
		Масло сливочное	3
Кисель	200	Кисель	15
		Сахар песок	12
		Лимонная кислота	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40